



Κολυμβητική  
Ομοσπονδία  
Ελλάδας

Hellenic  
Swimming  
Federation

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

synchro  
συγχρονισμένη

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος  
Συγγρού 137  
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020  
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou  
Avenue  
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020  
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr  
www.koe.org.gr

Αριθ. Πρωτ6062/Ε  
Αθήνα 8 Νοεμβρίου 2016

Προς  
Σωματεία Αττικής

Κύριε Πρόεδρε,

Η Κ.Ο.Ε στα πλαίσια του Αναπτυξιακού Προγράμματος Κολύμβησης, υλοποιεί το πρόγραμμα Επιλέκτων Κολυμβητών-τριών, και για την περίοδο 2016-17, ηλικίας 12-13-14-15 ετών γεννηθέντων τα έτη 2002-2003-2004-2005.

Όλες οι προπονητικές συναντήσεις και διαλέξεις θα πραγματοποιηθούν στο Ολυμπιακό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ τις κάτωθι ημερομηνίες:

Σάββατο	12 Νοεμβρίου 2016	12-13-14-15 ετών
Σάββατο	17 Δεκεμβρίου 2016	13-14-15 ετών
Σάββατο	7 Ιανουαρίου 2017	12-13-14-15 ετών
Σάββατο	28 Ιανουαρίου 2017	13-14-15 ετών
Σάββατο	4 Μαρτίου 2017	12-13-14-15 ετών
Σάββατο	18 Μαρτίου 2017	12-13-14-15 ετών
Σάββατο	29 Απριλίου 2017	13-14-15 ετών
Σάββατο	20 Μαΐου 2017	12 ετών

Το αναλυτικό πρόγραμμα κάθε προπονητικής συνάντησης καθώς και η θεματολογία των λοιπών δραστηριοτήτων θα ανακοινώνεται έγκαιρα στην επίσημη ιστοσελίδα της ΚΟΕ ([www.koe.org.gr](http://www.koe.org.gr)).

Ειδικότερα για την πρώτη συνάντηση στις 12 Νοεμβρίου 2016 το πρόγραμμα έχει ως εξής:

15:00-16:00	Διάλεξη για θέματα διατροφής στους κολυμβητές-τριες
16:00-17:30	Σωματομετρήσεις κολυμβητών-τριων
16:00-16:45	Διάλεξη για θέματα διατροφής στους γονείς των αθλητών
16:45-17:30	Διάλεξη για θέματα υγείας των αθλητών στους γονείς των αθλητών
17:30-18:30	Διάλεξη για θέματα υγείας στους αθλητές

Οι αθλητές-τριες πρέπει να προσέλθουν για τις μετρήσεις με αθλητική ενδυμασία (φόρμα και αθλητικά υποδήματα), δεν θα πραγματοποιηθεί κολυμβητική προπόνηση.

Σε όλες τις δραστηριότητες της προπονητικής συνάντησης μπορούν να παρευρίσκονται και οι σωματειακοί προπονητές των οποίων οι αθλητές-τριες μετέχουν στο πρόγραμμα.

Επιπλέον οι προπονητές των αθλητών του προγράμματος θα πρέπει να ενημερώσουν τους γονείς των αθλητών για τις δραστηριότητες αυτές και η παρουσία των γονέων στις διαλέξεις που προγραμματίζονται γι' αυτούς κρίνεται απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία και εξέλιξη του προγράμματος.

Για το Δ.Σ.  
Ο Γενικός Γραμματέας  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

